

Trainingslager dahoom

Anstrengende Tage für die Leichtathleten des TV Bad Kötzing

Ein fünftägiges "Trainingslager dahoom" hat die Leichtathletikabteilung des TV Bad Kötzing in der Woche nach Ostern durchgeführt. Nach vierzehn Teilnehmerinnen und Teilnehmer im letzten Jahr, waren es heuer bis zu 18 Athletinnen und Athleten die daran teilnahmen.

Mit dem Auftakt am Ostermontag begangen die zum Teil anstrengenden Trainingstage mit einer Ausdauerinheit im Kurpark. Nach einem Dauerlauf und Gymnastik standen mehrere Intervallläufe auf dem Plan. Den Ausklang bildete eine Stabi-Einheit für die Mobilisation. In den nächsten Tagen waren viele Technikeinheiten im Hochsprung, Weitsprung, Hürdensprint und diversen Schnelligkeitsübungen angesagt. Auch der Wurfbereich kam nicht zu kurz. Übungen mit dem Ball und Speer, sowie mit der Kugel waren Bestandteile des Trainings. Leider spielte das Wetter vor allem in den ersten Tagen nicht immer mit. Für die Techniker wurde aber immer wieder ein Zeitfenster genutzt, um dann eine Einheit auf dem Sportplatz abzuhalten. Die Läufer wurden dagegen öfters bei ihren Läufen von einem Regenschauer begleitet – es war eben ein Training unter erschwerten Bedingungen. Die Wettkämpfe finden schließlich auch nicht nur bei Sonnenschein statt.

Am trainingsfreien Mittwoch fand ein Kochkurs im unter Leitung von Küchenmeisterin Eva Brandl in der Lehrküchen im Sinocur statt. Hier wurde ein 4-Gänge-Menü von allen produziert und anschließend verköstigt.

Die Mittagessen nahmen die Teilnehmer wieder im Restaurant „Goggolori“ ein. Dieses wurde wieder vom Inhaber als Sponsor übernommen. Einen schönen Abschluss bildete am Samstag ein gemeinsames Pizzaessen mit den anwesenden Eltern am Sportplatz. So wurde die Trainingswoche für die Athleten wieder zu einem schönen aber auch anstrengenden Erlebnis. Die Organisation der Woche hatte wieder Cheftrainer Alois Brandl übernommen. Tatkräftige Unterstützung erhielt er von den Übungsleitern, Christian Hofmaier, Elli Plötz und Eva Brandl. Die außersportlichen Aktivitäten wurden von Alex Ascherl vom Förderverein hervorragend organisiert.